

Wenn die Zeit die Welt regiert

Ein Sack Getreide im Tausch gegen ein Huhn. So verhandelten die Menschen einst im Mittelalter und so ähnlich spielt es sich heute im Winterthurer Verein «Vazyt» ab: Eine Stunde Autowaschen ist gleich viel wert wie eine Stunde Spanischunterricht. Auch Heidi Schenkel aus Winterthur ist beim Tauschnetzwerk aktiv.

Winterthur: Ein Partyfotograf, eine Shiatsu-Massage oder die Reparatur eines Fernsehers sind kostspielige Angelegenheiten. Allerdings nicht, wenn man sie im Tauschhandel erwirbt, so wie Heidi Schenkel aus Winterthur. Der Verein «Vazyt» (Verein Alternativer Zeitausch Winterthur) ermöglicht der 70-Jährigen beispielsweise eine Pedicure, Hilfe im Garten oder beim Ausfüllen der Steuererklärung. «Wer kann sich mit der Altersrente schon den Luxus einer Massage leisten? Ich kann es – dank Vazyt», erzählt die ehemalige Kinderkrankenschwester begeistert. Heidi Schenkel macht regen Gebrauch von der Zeitauschbörse. Sie verdient sich ihr Zeitguthaben mit Atlaslogie, Kurier- und Taxidiensten, Rückenmassagen, Backen und Bügeln. «Das Schönste daran ist, dass jede Leistung den gleichen Wert hat.»

Im Zeitauschverein «Vazyt» bezahlen die Mitglieder mit einer Komplementärwährung, nämlich Zeit. Eine Stunde Saunabnutzung wird gleich gewertet wie eine Stunde Fahrradreparatur. Eine der wichtigsten Spielregeln des Vereins besagt, dass die Zeit nicht in Geld konvertibel ist. Persönliche Schulden dürfen daher nicht mit Schweizer Franken ausgeglichen werden.

Viel Neues für alte Hasen

Der Zeitauschverein «Vazyt» basiert auf den Grundprinzipien von Benevol



Heidi Schenkels Werbespruch: «Mein Auto und ich – ein Taxi für dich». Bild: jan.

Schweiz, einer Organisation für Freiwilligenarbeit. «Vazyt» soll eine Plattform für unbürokratische Alltagshilfe ohne wirtschaftliche Motive sein. Auch die Mitarbeiter im Hintergrund der Zeitauschbörse arbeiten freiwillig. Ganz ohne Geld kann die Verwaltung der Website, die Ver-

öffentlichung der Marktzeitung und die Öffentlichkeitsarbeit aber nicht zustande kommen. Dafür bezahlen die Mitglieder einen bescheidenen Jahresbeitrag.

Anfang September fanden bei «Vazyt» organisatorische Erneuerungen statt. Der Verein ist jetzt Partner der Online-Platt-

form «give&get», einer Zeitauschvereinigung aus Zürich. Durch die Zusammenarbeit können nun auch die Mitglieder von «Vazyt» ihr Zeitguthaben online verfolgen und selbst abrechnen. Davor wurde dies immer manuell mit Hilfe sogenannter blauer Karten erledigt. Ausserdem können die Tauschbegeisterten nun auch mit Teilnehmern von «give&get» aus anderen Regionen des Kantons in Kontakt treten.

Das neue System ist für Heidi Schenkel eine ziemliche Umgewöhnung, deshalb ist sie besonders froh, dass es bei «Vazyt» «Gotten» und «Göttis» gibt, jüngere Tauschmitglieder, die ältere Mitglieder bei der elektronischen Verwaltung ihres Zeitguthabens unterstützen. «Die Jüngeren helfen uns, den Anschluss nicht zu verlieren», erklärt sie.

«Vazytig» und Tauschtreffen

In der Marktzeitung, die für jedes Mitglied online verfügbar ist, können die Tauschmitglieder ihre Angebote anpreisen und nach passenden Inseraten für sich selbst suchen.

Zudem gibt es Tauschtreffen, die auch von Heidi Schenkel regelmässig besucht werden. «Durchs Tauschen sind schon richtige Freundschaften mit Leuten entstanden, die mir sehr ans Herz gewachsen sind.» Die Vereinsmitglieder treffen sich jeweils im «Königshof» in Winterthur, wo man sich persönlich begegnen und Tauschkontakte knüpfen kann. Bei grösseren Anlässen leisten manche Mitglieder auch gerne einen Beitrag zum Buffet und können ihren Aufwand dafür gutschreiben lassen.

Heidi Schenkel ist davon überzeugt, dass eine Mitgliedschaft bei «Vazyt» nur Vorteile hat, und hofft, dass in Zukunft noch viel mehr Menschen «Vazyt» kennen lernen und davon profitieren können. «Gerne hätten wir noch mehr handwerklich begabte junge Männer, die so richtig zupacken können.» *Jana Neipp*

Weitere Infos: «Vazyt», Schwimmbadweg 3, Winterthur, www.vazyt.ch / www.giveandget.ch

Wie wird man Mitglied beim Verein «vazyt»?

Um mitzutauschen zu können, muss eine Mitgliedschaft beim Verein «Vazyt» beantragt werden. Dies funktioniert ganz einfach übers Internet mit einer Online-Registrierung. Registrieren können sich Einzelpersonen, Familien oder Kollektivmitglieder. Von jedem Mitglied wird ein Jahresbeitrag von 30 Franken erhoben, der dem Verein dazu dient, Werbung zu machen oder Betriebsausgaben zu tätigen. Eine Marktzeitung, die als PDF-Dokument online heruntergeladen werden kann, enthält die Tauschangebote und -nachfragen aller Mitglieder. Getauscht werden können Dienstleistungen und ge-

gebenfalls auch Waren jeglicher Art gegen Gutschrift der Arbeitszeit. Zu diesem Zweck hat jedes Mitglied ein eigenes Zeitkonto, auf dem Gutschriften und Belastungen verrechnet werden. Das Zeitkonto kann ebenfalls übers Internet kontrolliert werden. Die Zeitschuld, also Minusstunden, und das Zeitguthaben, die Plusstunden, dürfen nicht über +20 bzw. unter -20 betragen. Das Tauschsystem würde laut den Spielregeln sonst gehemmt werden. Die einzige Pflicht der Mitglieder besteht darin, anzuerkennen, dass jede Tauschvereinbarung freiwillig und keine Verpflichtung ist. *jan.*

5 fragen an ...



Walter Müller

Walter Müller ist Aktuar und Co-Präsident von «Vazyt».

Was fasziniert Sie besonders an der Idee von «Vazyt»?

Walter Müller: Bei der Gründung des Vereins im Jahr 1996 stand die Idee im

Vordergrund, vom Profitdenken unserer Gesellschaft wegzukommen. Viele konnten schon Mitte der Neunzigerjahre nicht mehr in der Gesellschaft mithalten und waren arbeitslos. Mit der Gründung von «Vazyt» bemühten wir uns, solchen Menschen erneut die Chance zu geben, am Leben teilhaben zu können.

Was erhoffen Sie sich durch die Zusammenarbeit von «give&get» und «Vazyt»?

Ich hoffe, dass wir noch mehr Mitglieder für den Verein begeistern können und dass der Verein auf diese Weise noch bekannter wird. Auch die Konkurrenz zwischen den Tauschvereinen des Kantons Zürich könnte dadurch gemindert werden. «give&get» und «Vazyt» können sich so auch gegenseitig fördern.

Wie gedenken Sie in Zukunft noch mehr Menschen für den Verein zu begeistern?

Beispielsweise durch Standaktionen in der Altstadt von Winterthur. Indem wir an Festen mit ähnlichen Organisationen und Vereinigungen, wie «give&get» und «Transition Town», ebenfalls vertreten sind. Dadurch finden Gespräche und Gedankenaustausch statt. Sogar eine erste Tauschhandlung wäre möglich.

Solche Veranstaltungen können also wiederum eine Möglichkeit für «Vazyt» darstellen, grössere Bekanntheit zu erlangen und neue Mitglieder für unseren Verein zu gewinnen.

Wirken sich die Geschäfte, die durch «Vazyt» abgeschlossen werden, nicht nachteilig auf die Wirtschaft aus?

Der Verein ist viel zu klein, um überhaupt Nachteile in unserer Wirtschaft auszulösen. Der Tauschhandel spielt sich im Kleinen ab, ohne dass die Geldwährung dadurch beeinflusst wird.

Tauschen Sie auch selbst Zeit?

Ich tausche nur sehr wenig, da ich nicht hauptberuflich als Aktuar und Co-Präsident des Vereins «Vazyt» arbeite. Für die Arbeit im Vorstand erhalten wir im Jahr fünf Tauschstunden, die ich im Laufe des Jahres eintauschen kann. Ausserdem kenne ich die Mitglieder des Vereins leider zu wenig und bin nebenher noch in anderen Vereinen im Vorstand tätig.

Interview: Jana Neipp

kostprobe



Bruno Zellweger empfiehlt:

Chili con Carne

Zutaten: Für 4 Portionen:

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- 4 Stangen Staudensellerie
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- 750 g Rindsgeschnetzeltes
- 200 g Weissmehl
- 2dl Rotwein
- 150 g Mexico Cajun Würzmischung
- 2 El Öl
- 250 ml Brühe
- 1 Dose geschälte, gehackte Tomaten (850ml)
- 250 g Maiskörner (Dose)
- 250 g Kidneybohnen (Dose)

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Gemüse putzen. Staudensellerie in Stücke, Paprika in Würfel schneiden. Rindsgeschnetzeltes im heissen Öl anbraten. Herausnehmen und abtropfen im Sieb. Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten, Fleisch dazu geben. Gut verrühren, mit Mehl stäuben, Rotwein ablöschen und Brühe und Tomaten zufügen. Mexicio Cajun Würzmischung dazu und rund 45 Minuten schmoren. Mais und Kidneybohnen abtropfen und abspülen, mit dem Gemüse dazu geben und weitere 30 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Wenn nötig am Schluss die Sauce binden.

Restaurant Harmonie

Western Saloon:

Ulrich Hegnerstrasse 2, Winterthur www.western-saloon.ch

Neuer Chefarzt

Winterthur: Der Winterthurer Neonatologe **Lukas Hegi** hat die Nachfolge von **Urs Zimmermann** als Chefarzt der Neonatologie am Departement Kinder- und Jugendmedizin des Kantonsspitals Winterthur übernommen. Hegi war davor am Universitätskinderspital Basel tätig. *red.*

Hilfe für Burkina Faso

Winterthur: Winterthur beteiligt sich mit Schaffhausen und St. Gallen an zwei Hilfsprojekten im In- und Ausland. In Burkina Faso werden mit 240 000 Franken die Einführung eines neuen Abfallentsorgungssystems und der Bau von Latrinen unterstützt. Für 80 000 Franken wird im urrenischen Isenthal eine Turnhalle saniert. *red.*

homöopathie im alltag: depressionen

von Ruth Hunziker

Depression ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung. Die Wahrscheinlichkeit, im Laufe des Lebens an einer Depression zu erkranken, wird auf 20 Prozent geschätzt.

Eine leichte depressive Verstimmung ist ein normales Phänomen. Wahrscheinlich bleibt keiner von uns davon gänzlich verschont. Ein solches Tief kann ein Signal sein, dass im Leben Veränderungen vorzunehmen sind. Depressionen hingegen sind Störungen des Gefühlslebens. Der Patient empfindet eine innere Leere. Zeichen einer Depression sind Freudlosigkeit, Energiemangel, Angstzustände, innere Unruhe, Schlafstörungen, Entscheidungsschwierigkeiten, Konzentrationsschwierigkeiten, grundlose Schuldgefühle oder Appetitstörungen. Die Gedanken des Betroffenen drehen

sich oft schon fast zwanghaft um ein immer wiederkehrendes Thema. Häufig treten auch Suizidgedanken auf. Chronische Schmerzen, wie beispielsweise chronische Kopfschmerzen, Gelenk-, Muskel oder Bindegewebeschmerzen, können in Zusammenhang mit einer Depression stehen.

Homöopathische Behandlung von Depressionen:

Die Homöopathie ist eine geeignete und bewährte Therapie für die Behandlung von Depressionen. Die schnellsten und eindrucklichsten Resultate erzielt man mit einer homöopathischen Behandlung, wenn der Patient noch keine schulmedizinischen Medikamente einnimmt. Oft ist es dann sinnvoll, die Homöopathie in Kombination mit einer Psycho-, Mal- oder einer anderen unterstützenden Therapie anzuwenden. Meistens kommen die Betroffenen jedoch erst zu mir, wenn sie bereits seit längerem Psychopharmaka einnehmen. In diesem Fall ist eine Zusammenarbeit des behandelnden Arztes mit dem Homöopathen gefragt. In einer ersten Phase wird

die schulmedizinische Behandlung unverändert, parallel zur homöopathischen Behandlung, fortgesetzt. Ist der Zustand des Patienten stabil, kann in Rücksprache mit dem behandelnden Arzt die Medikation langsam reduziert werden.

Auslöser von Depressionen aus homöopathischer Sicht:

Die Auslöser von Depressionen sind ganz unterschiedlich: Tod eines geliebten Menschen, Liebesverlust, materieller Verlust, Drogen, Alkohol, chronische Stresszustände, die Geburt eines Kindes oder ein Schock (psychisch und körperlich, zum Beispiel nach Schleudertrauma, Herzinfarkt, sexuellem Missbrauch).

Die Ursache einer Depression liegt jedoch tiefer. Sie liegt in unserer Persönlichkeit und in unserem Rucksack, den wir von unseren Vorfahren mitbekommen haben. In der Homöopathie spricht man von Miasmen. Eine junge Frau wurde beispielsweise depressiv, nachdem ihr langjähriger Freund sie verlassen hatte. Nicht alle Menschen reagieren mit einer Depression auf Liebesverlust.

Ein Fallbeispiel: Eine junge Frau kam im Sommer 2010 zu mir in die Praxis. Sie litt unter Depressionen, Schlafstörungen und einer Suchtneigung. Depressive Verstimmungen und Einschlafprobleme hatte sie bereits in ihrer Kindheit. Zu diesem Zeitpunkt war sie in psychologischer Behandlung und nahm seit einem halben Jahr Antidepressiva. Ebenfalls rauchte sie regelmässig am Abend Cannabis, um besser einschlafen zu können. Sexuelle Belästigung während der Lehre und die Untreue ihres Ex-Partners waren die Auslöser für ihre Depressionen und den Griff zu Cannabis. Nach einer ausführlichen Anamnese bekam Pia Frei (Name geändert) Ignatia (Ignatiusbohne). Dieses Mittel brachte eine Teilbesserung. Pia Frei konnte wieder besser schlafen und hatte allgemein mehr Energie. Ebenfalls hatte sie eine Weile nicht mehr gekiffert. Im Winter 2011 litt Pia Frei wieder unter grosser Müdigkeit. Neu hatte sie auch zeitweiligen Schwindel. Pia Frei bekam nun Coccocus indicus (Kokelsamen). Kurz nach der Mitteleinnahme meinte Pia Frei: «Ich bin voller Power.» Nach zwei Monaten hatte sie mit

dem Kiffen aufgehört und hatte gleichzeitig 3 Kilo abgenommen. Das Einschlafen wurde jedoch nach Absetzen des Cannabis wieder schwieriger. Nach drei Monaten konnte sie die Antidepressiva um 50 Prozent reduzieren. Bei der Kontrolle nach einem halben Jahr hatte Pia Frei die Antidepressiva völlig abgesetzt. Der Schlaf war gut und sie war mit sich und ihrem Leben zufrieden. Im Herbst 2011 habe ich nochmals kurz mit ihr telefoniert. Auch in dieser für sie sonst sehr schwierigen Jahreszeit blieb sie stabil. Für die Erstellung dieses Artikels nahm ich nochmals Kontakt mit ihr auf. Ich wollte wissen, wie es ihr denn heute geht: Sie ist zufrieden und kommt mit den Hochs und Tiefs in ihrem Leben klar. Sie braucht weder Drogen noch schulmedizinische oder homöopathische Medikamente.

Weitere Informationen: www.am-puls.ch

Ruth Hunziker (48-jährig) ist dipl. Homöopathin fhfh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der Philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 0522035252 und info@am-puls.ch

